

Zonenplan Indoor-Cycling 23.10.2023-21.4.2024

Wochentag	Datum	Zeit	Min.	Trainingszone	KH
Montag	23. Oktober 2023	19:45	60	Grundlagen	
Dienstag	24. Oktober 2023	10:00	60	Berg	ja
	24. Oktober 2023	18:15	60	Intervall	
Mittwoch	25. Oktober 2023	10:00	60	Surprise	ja
Donnerstag	26. Oktober 2023	19:30	60	Grundlagen	
Samstag	28. Oktober 2023	10:30	60	Berg	ja
Sonntag	29. Oktober 2023	10:30	60	Intervall	ja
Montag	30. Oktober 2023	19:45	60	Berg	
Dienstag	31. Oktober 2023	10:00	60	Intervall	ja
	31. Oktober 2023	18:15	60	Surprise	
Mittwoch	1. November 2023	10:00	60	Grundlagen	ja
Donnerstag	2. November 2023	19:30	60	Berg	
Samstag	4. November 2023	10:30	60	Intervall	ja
Sonntag	5. November 2023	10:30	60	Surprise	ja
Montag	6. November 2023	19:45	60	Intervall	
Dienstag	7. November 2023	10:00	60	Surprise	ja
	7. November 2023	18:15	60	Grundlagen	
Mittwoch	8. November 2023	10:00	60	Berg	ja
Donnerstag	9. November 2023	19:30	60	Intervall	
Samstag	11. November 2023	10:30	60	Surprise	ja
Sonntag	12. November 2023	10:30	60	Grundlagen	ja
Montag	13. November 2023	19:45	60	Surprise	
Dienstag	14. November 2023	10:00	60	Grundlagen	ja
	14. November 2023	18:15	60	Berg	
Mittwoch	15. November 2023	10:00	60	Intervall	ja
Donnerstag	16. November 2023	19:30	60	Surprise	
Samstag	18. November 2023	10:30	60	Grundlagen	ja
Sonntag	19. November 2023	10:30	60	Berg	ja
Montag	20. November 2023	19:45	60	Grundlagen	
Dienstag	21. November 2023	10:00	60	Berg	ja
	21. November 2023	18:15	60	Intervall	
Mittwoch	22. November 2023	10:00	60	Surprise	ja
Donnerstag	23. November 2023	19:30	60	Grundlagen	
Samstag	25. November 2023	10:30	60	Berg	ja
Sonntag	26. November 2023	10:30	60	Intervall	ja
Montag	27. November 2023	19:45	60	Berg	
Dienstag	28. November 2023	10:00	60	Intervall	ja
	28. November 2023	18:15	60	Surprise	
Mittwoch	29. November 2023	10:00	60	Grundlagen	ja
Donnerstag	30. November 2023	19:30	60	Berg	
Samstag	2. Dezember 2023	10:30	60	Intervall	ja
Sonntag	3. Dezember 2023	10:30	60	Surprise	ja
Montag	4. Dezember 2023	19:45	60	Intervall	
Dienstag	5. Dezember 2023	10:00	60	Surprise	ja
	5. Dezember 2023	18:15	60	Grundlagen	
Mittwoch	6. Dezember 2023	10:00	60	Berg	ja
Donnerstag	7. Dezember 2023	19:30	60	Intervall	
Samstag	9. Dezember 2023	10:30	60	Surprise	ja
Sonntag	10. Dezember 2023	10:30	60	Grundlagen	ja
Montag	11. Dezember 2023	19:45	60	Surprise	
Dienstag	12. Dezember 2023	10:00	60	Grundlagen	ja
	12. Dezember 2023	18:15	60	Berg	
Mittwoch	13. Dezember 2023	10:00	60	Intervall	ja
Donnerstag	14. Dezember 2023	19:30	60	Surprise	
Samstag	16. Dezember 2023	10:30	60	Grundlagen	ja
Sonntag	17. Dezember 2023	10:30	60	Berg	ja
Montag	18. Dezember 2023	19:45	60	Grundlagen	
Dienstag	19. Dezember 2023	10:00	60	Berg	ja

	19. Dezember 2023	18:15	60	Intervall	
Mittwoch	20. Dezember 2023	10:00	60	Surprise	ja
Donnerstag	21. Dezember 2023	19:30	60	Grundlagen	
Samstag	23. Dezember 2023	10:30	60	Berg	ja
Sonntag	24. Dezember 2023	KEINE LEKTIONEN			
Montag	25. Dezember 2023	KEINE LEKTIONEN			
Dienstag	26. Dezember 2023	KEINE LEKTIONEN			
	26. Dezember 2023	KEINE LEKTIONEN			
Mittwoch	27. Dezember 2023	10:00	60	Grundlagen	ja
Donnerstag	28. Dezember 2023	19:30	60	Berg	
Samstag	30. Dezember 2023	10:30	60	Intervall	ja
Sonntag	31. Dezember 2023	KEINE LEKTIONEN			
Montag	1. Januar 2024	KEINE LEKTIONEN			
Dienstag	2. Januar 2024	KEINE LEKTIONEN			
	2. Januar 2024	KEINE LEKTIONEN			
Mittwoch	3. Januar 2024	10:00	60	Berg	ja
Donnerstag	4. Januar 2024	19:30	60	Intervall	
Samstag	6. Januar 2024	10:30	60	Surprise	ja
Sonntag	7. Januar 2024	10:30	60	Grundlagen	ja
Montag	8. Januar 2024	19:45	60	Surprise	
Dienstag	9. Januar 2024	10:00	60	Grundlagen	ja
	9. Januar 2024	18:15	60	Berg	
Mittwoch	10. Januar 2024	10:00	60	Intervall	ja
Donnerstag	11. Januar 2024	19:30	60	Surprise	
Samstag	13. Januar 2024	10:30	60	Grundlagen	ja
Sonntag	14. Januar 2024	10:30	60	Berg	ja
Montag	15. Januar 2024	19:45	60	Grundlagen	
Dienstag	16. Januar 2024	10:00	60	Berg	ja
	16. Januar 2024	18:15	60	Intervall	
Mittwoch	17. Januar 2024	10:00	60	Surprise	ja
Donnerstag	18. Januar 2024	19:30	60	Grundlagen	
Samstag	20. Januar 2024	10:30	60	Berg	ja
Sonntag	21. Januar 2024	10:30	60	Intervall	ja
Montag	22. Januar 2024	19:45	60	Berg	
Dienstag	23. Januar 2024	10:00	60	Intervall	ja
	23. Januar 2024	18:15	60	Surprise	
Mittwoch	24. Januar 2024	10:00	60	Grundlagen	ja
Donnerstag	25. Januar 2024	19:30	60	Berg	
Samstag	27. Januar 2024	10:30	60	Intervall	ja
Sonntag	28. Januar 2024	10:30	60	Surprise	ja
Montag	29. Januar 2024	19:45	60	Intervall	
Dienstag	30. Januar 2024	10:00	60	Surprise	ja
	30. Januar 2024	18:15	60	Grundlagen	
Mittwoch	31. Januar 2024	10:00	60	Berg	ja
Donnerstag	1. Februar 2024	19:30	60	Intervall	
Samstag	3. Februar 2024	10:30	60	Surprise	ja
Sonntag	4. Februar 2024	10:30	60	Grundlagen	ja
Montag	5. Februar 2024	19:45	60	Surprise	
Dienstag	6. Februar 2024	10:00	60	Grundlagen	ja
	6. Februar 2024	18:15	60	Berg	
Mittwoch	7. Februar 2024	10:00	60	Intervall	ja
Donnerstag	8. Februar 2024	19:30	60	Surprise	
Samstag	10. Februar 2024	10:30	60	Grundlagen	ja
Sonntag	11. Februar 2024	10:30	60	Berg	ja
Montag	12. Februar 2024	19:45	60	Grundlagen	
Dienstag	13. Februar 2024	10:00	60	Berg	ja
	13. Februar 2024	18:15	60	Intervall	
Mittwoch	14. Februar 2024	10:00	60	Surprise	ja
Donnerstag	15. Februar 2024	19:30	60	Grundlagen	
Samstag	17. Februar 2024	10:30	60	Berg	ja
Sonntag	18. Februar 2024	10:30	60	Intervall	ja
Montag	19. Februar 2024	19:45	60	Berg	

Dienstag	20. Februar 2024	10:00	60	Intervall	ja
	20. Februar 2024	18:15	60	Surprise	
Mittwoch	21. Februar 2024	10:00	60	Grundlagen	ja
Donnerstag	22. Februar 2024	19:30	60	Berg	
Samstag	24. Februar 2024	10:30	60	Intervall	ja
Sonntag	25. Februar 2024	10:30	60	Surprise	ja
Montag	26. Februar 2024	19:45	60	Intervall	
Dienstag	27. Februar 2024	10:00	60	Surprise	ja
	27. Februar 2024	18:15	60	Grundlagen	
Mittwoch	28. Februar 2024	10:00	60	Berg	ja
Donnerstag	29. Februar 2024	19:30	60	Intervall	
Samstag	2. März 2024	10:30	60	Surprise	ja
Sonntag	3. März 2024	10:30	60	Grundlagen	ja
Montag	4. März 2024	19:45	60	Surprise	
Dienstag	5. März 2024	10:00	60	Grundlagen	ja
	5. März 2024	18:15	60	Berg	
Mittwoch	6. März 2024	10:00	60	Intervall	ja
Donnerstag	7. März 2024	19:30	60	Surprise	
Samstag	9. März 2024	10:30	60	Grundlagen	ja
Sonntag	10. März 2024	10:30	60	Berg	ja
Montag	11. März 2024	19:45	60	Grundlagen	
Dienstag	12. März 2024	10:00	60	Berg	ja
	12. März 2024	18:15	60	Intervall	
Mittwoch	13. März 2024	10:00	60	Surprise	ja
Donnerstag	14. März 2024	19:30	60	Grundlagen	
Samstag	16. März 2024	10:30	60	Berg	ja
Sonntag	17. März 2024	10:30	60	Intervall	ja
Montag	18. März 2024	19:45	60	Berg	
Dienstag	19. März 2024	10:00	60	Intervall	ja
	19. März 2024	18:15	60	Surprise	
Mittwoch	20. März 2024	10:00	60	Grundlagen	ja
Donnerstag	21. März 2024	19:30	60	Berg	
Samstag	23. März 2024	10:30	60	Intervall	ja
Sonntag	24. März 2024	10:30	60	Surprise	ja
Montag	25. März 2024	19:45	60	Intervall	
Dienstag	26. März 2024	10:00	60	Surprise	ja
	26. März 2024	18:15	60	Grundlagen	
Mittwoch	27. März 2024	10:00	60	Berg	ja
Donnerstag	28. März 2024	19:30	60	Intervall	
Samstag	30. März 2024	10:30	60	Surprise	ja
Sonntag	31. März 2024	10:30	60	Grundlagen	ja
Montag	1. April 2024	19:45	60	Surprise	
Dienstag	2. April 2024	10:00	60	Grundlagen	ja
	2. April 2024	18:15	60	Berg	
Mittwoch	3. April 2024	10:00	60	Intervall	ja
Donnerstag	4. April 2024	19:30	60	Surprise	
Samstag	6. April 2024	10:30	60	Grundlagen	ja
Sonntag	7. April 2024	10:30	60	Berg	ja
Montag	8. April 2024	19:45	60	Grundlagen	
Dienstag	9. April 2024	KEINE LEKTIONEN			
	9. April 2024	KEINE LEKTIONEN			
Mittwoch	10. April 2024	KEINE LEKTIONEN			
Donnerstag	11. April 2024	19:30	60	Grundlagen	
Samstag	13. April 2024	10:30	60	Berg	ja
Sonntag	14. April 2024	10:30	60	Intervall	ja
Montag	15. April 2024	19:45		Berg	
Dienstag	16. April 2024	10:00	60	Intervall	ja
	16. April 2024	18:15	60	Surprise	
Mittwoch	17. April 2024	10:00	60	Grundlagen	ja
Donnerstag	18. April 2024	19:30	60	Berg	
Samstag	20. April 2024	10:30	60	Intervall	ja
Sonntag	21. April 2024	10:30	60	Surprise	ja